Практична робота

*ТЕМА: Харчування у спортивно-оздоровчому поході.*

*МЕТА: Ознайомити студентів з принципами організації раціонального харчування в поході, методами визначення й розрахунку раціонів харчування, складання меню, підготовки продуктів та необхідного інвентарю для організації похідної кухні.*

*Зміст практичної роботи:*

Забезпечення нормального харчування – одна з важливих умов успішного проведення походу. При цьому треба пам'ятати, що розрахунки, купівля та пакування продуктів харчування – все це повинно бути зробленим заздалегідь, задовго до початку походу.

При складанні меню необхідно враховувати вимоги, пропоновані до продуктів харчування для походу:

1. Висока калорійність (приблизно 2500-3000 ккал на одну людину в день для пішохідних походів першої категорії складності);

2. Правильне співвідношення білків, жирів і вуглеводів – приблизно 1:1:4 (для категорійних походів з гірського туризму - 1:1,5:4,5);

3. Наявність різноманітних вітамінів;

4. Стійкість до псування при тривалому збереженні;

5. Розмаїтість (досягається шляхом застосування різних приправ, соусів, спецій і т.п.);

6. Відносно невеликий обсяг і вага (приблизно 800-900 г сухих продуктів для однієї особи на один день походу);

7. Висока якість (дотримання контрольних термінів споживання продуктів, зазначених на упакуванні).

Якщо похід проходить по населеній місцевості, то з собою доцільно брати менше продуктів ніж заплановано на весь маршрут, так як запас продуктів можна поповнити та урізноманітнити.

При розробці меню походу складається добовий раціон. З урахуванням вказаних вимог складати меню зручніше на три-чотири дні (кратно кількості дням походу) і надалі повторювати його. Як правило, для пішохідних і гірських походів встановлюється дворазове гаряче харчування в день – сніданок і вечеря, на обід планується сухий пайок”. Для готування перших страв в основному використовуються сублімовані (збезводнені) концентрати супів у пакетах чи брикетах. Для розмаїтості один раз у три-чотири дні готують молочні супи. Другі страви – це каші з різних круп:

рисової, гречаної, пшеничної, манної; а також страви з різних макаронних виробів: ріжки, черепашки, макарони, вермішель.

Складання меню і проведення розрахунків необхідної кількості продуктів проводиться наступним чином. Після аналізу маршруту: визначення приблизного часу, який планується, витрат на подолання шляху кожного дня, наявності складних ділянок і способів їх подолання, підбираються страви. Раціон харчування бажано зробити калорійним, з правильним співвідношенням поживних речовин, він повинен мати невелику вагу, а також бути різноманітним. Бажано обговорити меню на зборах всієї групи, перед тим, як проводити розрахунки. Проведення розрахунків виконується наступним чином: треба записати страви для даного дня, скласти таблицю в якій розділити страву на окремі продукти і підрахувати їх калорійність та кількість білків, жирів та вуглеводів на одну особу.

Якщо калорійність та співвідношення поживних речовин є недостатнім, треба замінити продукти харчування на калорійніші або додати їх кількість.

В залежності від кількості учасників походу визначається кількість тих чи інших продуктів на всю групу. Для визначення повної кількості кожного продукту харчування треба визначити суму всіх запланованих його застосовувань. Це дуже кропітка і відповідальна робота, тому її бажано виконувати не одній особі.

тування їжі в похідних умовах (загальні кулінарні правила):

Під час походу приготуванням їжі займаються всі туристи по черзі, беззаперечно дотримуючись правил техніки безпеки при розпалюванні вогнища. Перш ніж користуватися казанком для варіння, потрібно натерти його дно ззовні мильним розчином або сирою глиною. Такий посуд легше відмивається від кіптяви.

Декілька правил:

– картоплю потрібно варити у підсоленій воді;

– м’ясо для супу починають варити в холодній воді майже до готовності, а вже потім додають картоплю та овочі;

– сіль в їжу кладуть по смаку, а для молочних та солодких страв -половину порції солі;

– м’ясні консерви потрібно додавати в суп вкінці його варіння;

– рис заливають холодною водою, доводять до кипіння, зливають гарячу воду, заливають холодною і знову доводять до кипіння і так декілька разів – рис отримують розсипчастим.

Воднево-соляний режим. Витрата води в організмі туриста дуже значна при великих фізичних навантаженнях і досягає 3-5 літрів на добу.

Приймати рідину під час походу рекомендується під час сніданку, обіду та вечері. На коротких привалах в сонячний день рекомендується прополоскати рот і горло водою але не пити. Добре ліквідує спрагу чай (чорний або зелений).

Якщо поблизу немає чистого джерела води, то воду потрібно кип’ятити, або додати в посуд з водою 2-3 кристалики перманганату калію і через 5-8 хвилин вода буде придатна для вживання.

Зберігання продуктів. Деякі продукти, особливо влітку, можуть почати псуватися. Щоб цього не сталося, слід створити їм умови охолодження, знезаражування й оточити ці продукти бактерицидним (наскільки це можливо) простором. Наприклад, вершкове масло періодично слід класти у проточну холодну воду. Поруч з копченостями, сиром, молочними продуктами і фаршем корисно створити фітонцидний ефект за допомогою часнику, цибулі, чорного перцю. Дуже гарним знезаражуючим засобом у лісі є мох сфагнум. Можна також використовувати лимонну кислоту, дуже слабий розчин марганцівки. Слід тримати продукти у затінку.

Взимку під час стоянок можна спорудити спеціальний холодильник у снігу. Але одне з найголовніших правил зберігання продуктів – це зберегти їх від вологи.

*Завдання:*

1. Як визначається харчовий раціон туристів у поході?

2. За якими принципами складається меню у туристичному поході?

3. У чому полягає відмінність підбору продуктів харчування для пішого та гірського походу?

4. Як готують продукти харчування до походу?

5. Які вимоги до тари для кожного виду продуктів?

6. У чому полягає різниця між приготуванням їжі на рівнинній частині походу і приготуванням їжі у гірській частині?